

# MENUS

JANVIER 2025

AVEC VIANDE WOLUWE

## Bon appétit!



## LE PETIT SPIROU



Nouvel album

DUPUIS

Avenue Jean Sobieski 13, 1020 Bruxelles  
Tel. 02/545.13.88 ou 02/545.13.84  
www.lescuisinesbruxelloises.be

LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS

**LUNDI 6.01.25**

Potage Julienne 9  
↓  
Escalope de dinde  
Sauce moutarde 1(m).9.10.12  
**Carottes** au thym  
Pommes de terre aux herbes  
de Provence  
↓  
Fruit

**MARDI 7.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage courgettes 9  
↓  
Youvetsi de tempeh 1(m).6.9  
Pâtes grecques 1(m)  
↓  
Dessert lacté 7

**MERCREDI 8.01.25**

Potage choux fleurs 9  
↓  
Beefburger  
Sauce au romarin 1(m).9  
Petits pois étuvés  
Pommes de terre nature  
↓  
Fruit

**JEUDI 9.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage parmentier 9  
↓  
Nasigoreng  
(légumes chinois) 1(m).3.6.9.10  
↓  
Biscuit  
1(m).3.5.6.7.8(a.b.c.d.e.f.g.h.i).11

**VENDEDI 10.01.25**

Potage tomates 9  
↓  
Saumon ASC 4  
Sauce à l'aneth 4.7  
Potée **poireaux** 7  
↓  
Fruit

**LUNDI 13.01.25**

Potage **céleris raves** 9  
↓  
Gyros de poulet 9  
Haricots princesses  
à l'étuvée  
Riz  
↓  
Fruit

**MARDI 14.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **poireaux** 9  
↓  
Burger de légumes 1(m).0.3.6  
Potée **potirons** 7  
↓  
Dessert lacté 7

**MERCREDI 15.01.25**

Potage légumes 9  
↓  
Saucisse de campagne  
\* Chipolata de volaille 1(m).10  
Sauce volaille 1(m).9  
**Choux rouges**  
aux **pommes** 1(m)  
Pommes de terre nature  
↓  
Fruit

**JEUDI 16.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **champignons** 9  
↓  
Bolognaise de soja 1(m).6.9  
Fromage râpé 7  
Pâtes Fusilli 1(m)  
↓  
Dessert lacté 7

**VENDEDI 17.01.25**

Potage **carottes** 9  
↓  
Filet de colin MSC 4  
Sauce poisson à la ciboulette  
1(m).3.4.7.9.10.12  
Brocolis au beurre 7  
Pommes de terre nature  
↓  
Fruit

**LUNDI 20.01.25**

Potage épinards 9  
↓  
Blanquette de veau  
1(m).7.9.12  
Pommes de terre nature  
↓  
Fruit

**MARDI 21.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **navets** 9  
↓  
Penne aux brocolis et  
fromage 1(m).7  
↓  
Dessert lacté 7

**MERCREDI 22.01.25**

Potage tomates 9  
↓  
Filet de dinde  
Sauce curry ananas  
1(m).7.9.10  
Riz  
↓  
Fruit

**JEUDI 23.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage courgettes 9  
↓  
Boulettes végétariennes  
avec sauce à la liégeoise  
1(m).3.6.7.10.12  
**Carottes** étuvées  
Frites  
↓  
Dessert lacté 7

**VENDEDI 24.01.25**

Potage **panais** 9  
↓  
Waterzooi de poisson  
1(m).3.4.7  
Pommes de terre  
au four  
↓  
Fruit

**LUNDI 27.01.25**

Potage courgettes 9  
↓  
Filet de poulet  
Sauce au thym 1(m).9  
Compote de **pommes**  
Pommes de terre sautées  
↓  
Fruit

**MARDI 28.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **carottes** 9  
↓  
Tajine de tempeh  
aux légumes d'hiver 1(m).6.9  
(**panais, choux verts**)  
Semoule 1(m)  
↓  
Dessert lacté 7

**MERCREDI 29.01.25**

Potage **champignons** 9  
↓  
Lasagne maison  
(bœuf)  
1(m).3.7.9  
↓  
Fruit

**JEUDI 30.01.25**

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage épinards 9  
↓  
Bouchées végétales 1(m).0.3.9  
Sauce aux légumes 1(m).7.9  
Etuvée de bouquetière de  
légumes (mix brocolis-choux  
fleurs-**carottes**)  
Pommes de terre nature  
↓  
Dessert lacté 7

**VENDEDI 31.01.25**

Potage Paysanne 9  
↓  
Hoki MSC 4  
Sauce hollandaise 1(m).3.7  
Potée cerfeuil 7  
↓  
Fruit

Légende

MSC ou ASC = pêche ou aquaculture durable

Texte en gras : fruits et légumes de saison

\* adapté sans viande de porc

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

Le détail des allergènes est indiqué au verso.

Ingrédients BIO : carotte cube & rondelle, courgette cube, haricot princesse cassé, tomate cube, tomate concentrée, tomate pulpe, couscous blanc, pâte grecque, pâte Penne blanche, pâte Fusilli blanche, pomme de terre cube, lentille verte, pois chiche, haricot rouge, huile d'olive extra vierge, cumin moulu, noix de muscade moulu, laurier moulu, curcuma, oignon poudre, origan, paprika doux poudre, romarin poudre, biscuit cookie, fruits en dessert, desserts lactés.



BE-BIO-03  
FR-AVV

## Information sur les allergènes

Conformément à l'arrêté royal du 17 juillet 2014, nous vous informons de la présence de certains allergènes dans les plats scolaires que nous proposons.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre service diététique par courriel à l'adresse LCB-DBK-info-diet@restobru.be ou par téléphone au 02/430.64.53.

Etant donné la grande variété d'ingrédients que nous utilisons en cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée en matière d'allergènes.

### Légende des allergènes sur le menu :

1 [\*m,n,o,p,q,r] Gluten (voir légende ci-dessous) / 2 Crustacés / 3 Œufs / 4 Poissons / 5 Arachides / 6 Soja / 7 Lait et produits à base de lactose / 8 [\*a,b,c,d,e,f,g,h,i] fruits à coque (voir légende ci-dessous) / 9 Céleri / 10 Moutarde / 11 Sésame / 12 sulfites / 13 Lupin / 14 Mollusques

#### Fruits à coque (8)

|   |                    |
|---|--------------------|
| a | Amandes            |
| b | Noisettes          |
| c | Noix               |
| d | Noix de cajou      |
| e | Noix de pécan      |
| f | Noix du Brésil     |
| g | Pistaches          |
| h | Noix de macadamia  |
| i | Noix de Queensland |

#### Céréales contenant du gluten (1)

|   |          |
|---|----------|
| m | Blé      |
| n | Seigle   |
| o | Orge     |
| p | épeautre |
| q | Kamut    |
| r | Avoine   |

